



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๖๖  
๑๖ เม.ย. ๕๒

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ	๑๔
▶ วิถีแห่งเต๋า	
โหรา (ไม่) คาใจ	๑๗
▶ เมื่อนางร้ายกลายเป็นนางเอก	
คำคมชวนคิด	๒๑
ธรรมะจากคนสู้กิเลส	๒๓
▶ หนักแน่น เข้าใจ	
แง่คิดจากหนังสือ	๒๗
▶ Frequency / Operation Love – เวลาไม่ย้อนกลับ	
นวนิยายอิงธรรมะ	๓๕
▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐	

## ธรรมะใกล้ตัว

### dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรันย์ โมตริวะช

#### หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา  
 เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา  
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา  
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
 กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 สัพเพหะระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
 มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอดู: พริม ทังวงศ์  
 แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เต็มสินวาณิช  
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
 เทียบวัด: เกสรา เต็มสินวาณิช  
 ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์  
 กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิจ  
 จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู  
 ญัฐญา บุญมานันท์ • ญัฐธิดา ปันทานเต  
 ญัฐพร สกฤอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
 ปิยะมกล ไซติกเสถียร • พรราวพรรณราย  
 มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค  
 พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิญญู  
 พิธา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร  
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
 เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
 วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส  
 วิมุตติยา นีวาดังบงกช • ศดานันท์ จารุพูนผล  
 ศศิธร ศิวะนันท์ทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม  
 เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ  
 นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง  
 อนัญญูร์ ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา  
 อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัชฌนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิเสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุล  
 พาณิชัย

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน  
 รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สมัยนี้คนไทยกลัวที่จะยิ้ม तकคนแปลกหน้าใกล้บ้าน  
แม้จะเห็นอีกฝ่ายยิ้มให้ก็แกล้งทำเป็นไม่เห็น  
อาจเพราะไม่พร้อมจะผินยิ้ม  
หรืออาจเพราะเกรงจะต้องพูดคุยทำความรู้จักกันยืดยาว

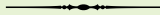
สมัยก่อนคนไทยอยู่ในอารมณ์พร้อมจะยิ้มมากกว่านี้  
แม้จะหลีกเลี่ยงให้กันตอนเดินสวนก็ยิ้มถ้อยทีถ้อยอาศัยได้  
อาจเพราะชีวิตไม่เคร่งเครียดเท่าปัจจุบัน  
หรืออาจเพราะสนุกที่จะทำคนแปลกหน้าให้เป็นคนคุ้นเคย

ในอดีตพอยิ้มให้ใครแล้วเขาทำเมิน  
ผมก็เงินเป็นเหมือนกัน  
จะแกล้งทำเป็นยิ้มด้วยเหตุอื่นก็ไม่ทันเสียแล้ว  
เขาเห็นเสียแล้วว่าเรายิ้มให้เขา  
สุดท้ายคือต้องลดรอยยิ้มลงเป็นเจ็อนๆ  
รู้สึกเกือคล้ายเราไม่มีค่าพอให้เขายิ้มตอบ

ทว่าเมื่อเห็นค่าของการยิ้มมากขึ้น  
มองเข้ามาที่ความรู้สึกภายในของตัวเองยิ่งกว่ามองสีหน้าคนอื่น  
ความเก้อเขินหรืออารมณ์อับอายขยหน้าก็หายไป  
ทุกครั้งที่เรายิ้ม เราเป็นฝ่ายได้ ไม่เคยเสีย  
โดยเฉพาะถ้าอยากยิ้มออกมาจากใจจริงๆ  
ไม่ใช่แค่แกล้งผินยิ้มเพื่อเอาใจใคร  
เดี๋ยวนี้ถ้าผมยิ้มให้ใครแล้วเจอใบหน้าบึ้งปึงไม่รู้ไม่ชี้ตอบ  
ผมจะยังคงยิ้มอยู่อย่างนั้น  
แต่เบนสายตาไปทางอื่น

และหันเหใจมาอยู่กับความสุขของตนเอง  
แบบไม่ให้กระแสความสุขขาดสาย

ผมพบความจริงว่าหลังจากเต็มใจยิ้มเพื่อตัวเอง  
ไม่ใช่มยิ้มเพื่อให้เกิดการยอมรับไมตรีจากใครอื่น  
ชีวิตเราก็มีความสุขได้โดยไม่มีข้อจำกัด  
เช่น ไม่ต้องรอคนอื่นยิ้มทักเสียก่อน  
ใจถึงจะปลื้มว่าเรามีคุณค่าควรแก่รอยยิ้มของเขา  
ในเมื่อใจเราเองมีคุณค่าควรแก่รอยยิ้มของตัวเองอยู่แล้ว



มีกระทู้เกี่ยวกับละครเรื่องกรรมพยากรณ์ ตอน ชนะกรรม กันหลายครั้ง  
ซึ่งก็ช่วยสะท้อนให้ผมเห็นมุมมองของแผนกรรมพยากรณ์พอสมควร  
อย่างน้อยก็เทียบเคียงดูว่าภาพในใจตอนผมสร้างตัวละครขึ้นมา  
ตรงกับสิ่งที่คนอื่นๆ เห็นอยู่ในใจตัวเองหรือไม่

ถ้าใครอยากรู้ว่าลานดาวและตัวละครอื่นๆ ตรงใจหรือไม่  
ก็ขอเชื้อเชิญให้ไปดูในวันบวงสรวงละครกรรมพยากรณ์กันนะครับ  
ในเวลา ๐๙.๐๙ น. วันที่ ๒๙  
ที่วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

<http://map.longdo.com/p/A00084598/>

โดยจะเป็นงานบวงสรวงแบบพุทธ ไม่มีหัวหมูมาตั้ง  
มีแต่การเจริญพระพุทธมนต์เท่านั้น

สำหรับคนเล่นเป็นลานดาวนั้น  
บอกได้อย่างหนึ่งคือตัวจริงเป็นคนมีบุญในทางเลี้ยงความทรงจำของแผนๆ ดี  
แสดงแค่เรื่องเดียวแต่ใครต่อใครยังคงจำได้ไม่ลืม  
แถมมีแฟนคลับอยู่ทั่วประเทศด้วย  
ส่วนคนเล่นเป็นมาวันทา  
ก็กำลังเป็นที่ชื่นชมอยู่ในละครดั่งข้ามปีเรื่องหนึ่ง

บอกชื่อไปใครๆก็รู้จักแน่นอน

และแฟนๆของเธอคงรู้ว่าเธอเอาดีทางธรรมได้ไม่แพ้ความสำเร็จทางละครเลย

แต่เห็นว่าวันออกนิตยสารไม่ทัน จึงต้องเร่งในฉบับนี้

หากใครว่างก็ขอเชื้อเชิญครับ

**ดังตฤณ**

**เมษายน ๕๒**

---

### เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ (แนะนำโดย kolf)

ไม่เคยได้ใช้พื้นที่ตรงนี้โปรโมทเลย คราวนี้ขอพูดถึงหน่อย

สำหรับคอลัมน์ “ธรรมะจากพระผู้รู้”

ที่ได้รับความเมตตาจาก “หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช”

อนุญาตให้นำมาเผยแพร่ในนิตยสารของเรา

ฉบับนี้ถอดเสียงมาจากพระธรรมเทศนา ณ โรงพยาบาลกลาง

#### **๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒**

คราวนี้มีคำถามซึ่งหลายคนที่ปกติไม่ได้เจริญสติอาจจะสนใจ

กับคำถามที่ว่า “การนั่งวิปัสสนากรรมฐาน สามารถแก้กรรมได้หรือไม่”

หลวงพ่อบอกจะให้คำตอบว่าอย่างไร ลองไปอ่านกัน

และอีกคอลัมน์ที่อยากให้ติดตาม สำหรับคอลัมน์ “ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ”

ที่คุณดังตฤณมาเขียนเล่าเรื่องราวแนวอัตชีวประวัติ

แต่สอดแทรกทั้งสาระ ข้อคิด และหลีบมุมในชีวิตคุณดังตฤณที่น้อยคนนักจะได้รู้

โดยแบ่งออกเป็นตอนๆ ในฉบับนี้คุณดังตฤณเล่าถึงช่วงที่ไปอ่านหนังสือเต๋า

และหลงอยู่ในวิถีแห่งเต๋า ลองดูกันว่าเป็นอย่างไร

คอลัมน์ “แง่คิดจากหนัง” ฉบับนี้พบกับ Frequency /

Operation Love – เวลาไม่ย้อนกลับ

สองนัยยอนเวลาแต่ต่างแนว ต่างอารมณ์กันคนละชั่ว

Frequency เป็นหนังแนวสืบสวน แอคชั่น ที่สนุกตื่นเต้นแบบไม่ปิดบังสาระของตน

Operation Love เป็นหนังโรแมนติกแบบสุด ๆ

ที่ค่อนข้างย่นย่อการเรียนรู้หัวใจตนเองอย่างแนบเนียน

บทสรุปของหนังทั้งสอง ก็ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะสื่อ...

นอกจากสองเรื่องจะสื่อเกี่ยวกับการย่นเวลาสู่อดีต

ได้อย่างชัดเจนคนละแบบคนละแนวแล้ว

แถมคิดจากคุณชลนิยังช่วยให้เราเห็นสาระ ข้อคิด

จากทั้งสองเรื่องได้อย่างที่ถ้าเราคิดพิจารณาตามแล้ว

จะทำให้ไม่เกิดความคิดอยากย่นเวลาอีกเลย

“ธรรมะจากคนลึกลับ” ฉบับนี้

นำเสนอเรื่องราวที่ชื่อเรื่องเหมือนจะบอกวิธีที่พูดง่ายแต่ทำยาก

“หนักแน่น เข้าไว้” โดยคุณขอตามรอยท่านพ่อจะมาเล่าเรื่องราว

แนวทาง และวิธีลึกลับ

ในศีลข้อที่น้อยคนนักเมื่อตกหลุมพรางไปแล้ว จะถอนตัวได้โดยง่าย

เมื่อว่าที่เจ้าสาวไปตกหลุมรักก็ักใหม่ เธอจะเลือกใคร? แล้วเธอจะเหลือใคร?

สุดท้ายเธอได้แต่งงานหรือไม่? ลองพลิก (คลิก) เข้าไปอ่านกันเลย

---

## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ (โดย ทีมงานจากใจ บ.ก. ไกลตัว)

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมฟังธรรมเทศนา ในหัวข้อ

“การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

และวิธีการฝึกสติเพื่อการเจริญปัญญา”

โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ในวันพุธที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๒ ณ ห้องพระปกเกล้า อาคารอเนกนันทน์

ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.

งานนี้ไม่ต้องสำรองที่นั่ง แต่ให้ไปลงทะเบียนตั้งแต่เวลา ๑๑.๐๐ น.

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข ๐๒-๕๐๔๗๕๑๕-๘

ส่วนผู้ที่ไม่ทราบเส้นทางสามารถดูแผนที่ได้ที่ด้านล่างค่ะ

\*แผนที่

[http://i605.photobucket.com/albums/tt133/Yaowalak\\_K/019cb3db.jpg](http://i605.photobucket.com/albums/tt133/Yaowalak_K/019cb3db.jpg)

และในวันจันทร์ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๒ ใครที่พอมีเวลาวางหลังเลิกงาน

ขอเชิญร่วมฟังธรรม โดยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ณ ศาลาปณิ บ้านอารีย์ ตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐ น. เป็นต้นไปค่ะ

---

### ร่วมสนุกท้ายฉบับ

ฉบับนี้ คุณแป้ง-ภัทริน ขอโสตติกุล ได้กรู๋นามอบหนังสือ “กล่องบุญ ๔”

ซึ่งเป็นผลงานเล่มล่าสุดของเธอ

ให้กับผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว จำนวน ๑๐ เล่มค่ะ



กตিকা:

เนื่องจาก “กล่องบุญ ๔” เป็นการนำเสนอเรื่องของโลกธรรม ๘  
จึงอยากให้คุณผู้อ่าน เล่าเรื่องหรือเหตุการณ์สั้นๆ  
ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของคุณ ที่เกี่ยวข้องกับโลกธรรม ๘  
อันมีผลให้ชีวิตของคุณหรือคนรอบข้างเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น  
ร่วมแบ่งปันเรื่องเล่าอันน่าประทับใจของคุณ  
โดยโพสต์คำตอบได้ที่กระดานสนทนານี้ค่ะ

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/viewtopic.php?f=3&t=169>

แจ้ง ชื่อ (นามสมมติก็ได้ค่ะ) และ อีเมล ที่ติดต่อกลับได้

ภายในวันที่ ๓๐ เมษายนนี้ค่ะ

ผู้ได้รับคัดเลือก ๑๐ ท่าน จะได้รับหนังสือกล่องบุญ ๔ (Life Box 4)

พร้อมกล่อง ส่งให้ถึงที่บ้านเลยค่ะ

ขอขอบคุณ คุณแบ่ง-ภัทริน ขอโสทธิกุล สำหรับหนังสือดีๆ

ที่มอบให้กับผู้อ่านหนังสือนิตยสารธรรมะใกล้ตัวด้วยค่ะ \_/\\_

พบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

สวัสดีค่ะ

ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

สารบัญ ↩





## ธรรมเทศนา ณ โรงพยาบาลกลาง

ถาม : มีคนแสดงความเห็นว่า วิธีการปฏิบัติของหลวงพ่อดี  
เหมาะกับคนที่เกษียณแล้ว ก็เลยอยากถามว่า  
หากเราเป็นหัวหน้างาน ต้องคุมลูกน้องให้ทำงานตามเป้าขององค์กร  
ต้องทำอะไร ถึงจะเชื่อมโยงเรื่องงานกับเรื่องสติได้คะ

ตอบ : เข้าใจผิดนะ ว่าการเจริญสติเป็นเรื่องของคนเกษียณ  
หลวงพ่อดีใจที่ถามเรื่องนี้ ตอนนั้น ทำงานอยู่สภาความมั่นคง  
เชื่อมั่นกันมากแล้วนะ งานนะซีเรียสที่สุดเลย  
คือถ้าทำอะไรผิดพลาด บ้านเมืองเสียหายได้เยอะเลยนะ  
อาจจะจลาจลหรือเสียดินแดน หรืออะไรอย่างนั้นได้เลยถ้าทำผิด  
งานนี้เครียดสุดๆเลย แล้วก็ทำงานอยู่กับคนที่เครียดสุดๆด้วย  
หลวงพ่อดีใจที่ได้ดีที่สุดในช่วงนั้นนะ เวลาที่เราทำงาน

การทำงานไม่ได้เบียดบังเวลาเจริญสติเลย  
ถ้าเราไม่มีสติ เราจะทำงานแบบเอาหัวเข้าไปมุดๆ  
ตะลุม ตะลุมบอนกับมันนะ งานไม่ดีหรอก

เพราะฉะนั้นเวลาทำงาน หลวงพ่อดีให้ฟังนะ

ตอนนั้น หลวงพ่อดีรับราชการอยู่ ตื่นเช้าขึ้นมาเราก็มีสติ  
ตอนตื่นนอนนี้ เรายังไม่ต้องคุมลูกน้องทำงานอะไร  
ตื่นนอนขึ้นมาเรารู้สึกเลย  
จิตใจเรานึกขึ้นได้ว่าวันนี้วันจันทร์ จิตใจแห้งแล้งเลย  
พอนึกได้ว่าวันนี้วันศุกร์นะ แหม ชุ่มฉ่ำเลย วันอังคารนี่ก็เซ็งมากใช่มั้ย

วันพุธเช้าที่สุด วันพฤหัสบดีขึ้น ไข่ม้อย วันศุกร์นี้กระตือกระตาแล้ว  
นี่แต่ละวันนะ ตื่นขึ้นมา แค่นี้ก็ถึงใจเราไม่เหมือนกัน

เวลากินข้าว นักบริหารทั้งหลายกินข้าวมัย ก็กินไข่ม้อย  
เวลากินข้าว เจออาหารนี้ถูกใจ แหม เลขาจัดมาให้ถูกใจ  
มันพอใจขึ้นมา ให้รู้ว่าพอใจ วันนี้จัดอะไรมาให้เรากินไม่รู้ ไม่ชอบเลยนะ  
โมโห รู้ว่าโมโห เห็นมัย มันไม่ได้เบียดบังนะ ทำงานได้  
หรือขับรถมาจากบ้านมาที่ทำงาน รถติดตลอดเลย  
หงุดหงิด แล้วรู้ว่าหงุดหงิด กังวลแล้วกลัวจะมาต้อนรับผู้ว่าไม่ทัน  
ได้ข่าวว่าผู้ว่าจะมา กลัวจะมาไม่ทัน กระวนกระวาย รู้ว่ากระวนกระวาย นี่ปฏิบัติได้

แต่เวลาทำงาน จดจ่ออยู่กับงาน ไม่ใช่เวลาเจริญสติ  
จดจ่ออยู่กับงานเวลาทำงานต้องคิดเรื่องงาน  
ฉะนั้น คิดไป คิดไป ทำงานไป ทำงานไป ลูกน้องมากวนเราอีกแล้ว  
ถือแฟ้มมาอีกแล้ว เอ๊ะ เราจะเริ่มคิดงานเรื่องนี้อยู่ กำลังยุ่งยากอยู่  
เอางานอื่นมาแทรกเรา โมโห เราไม่รู้โมโห นี่ เราปฏิบัติอย่างนี้  
หรือเราตั้งใจจะทำงานให้เสร็จนะ โทรศัพท์มาอีกแล้ว  
เดี๋ยวก็โทรศัพท์ๆ โมโหอีกแล้ว รู้ว่าโมโห  
เราทำงานเสร็จ เราเอาไป present ในที่ประชุม  
เข้าไปเจอรัฐมนตรีเราก็นั่นแล้ว กลัว รู้ว่ากลัว  
เราจะหายกลัวรัฐมนตรีเลยตอนเรารู้ทันนะ  
ไม่ต้องไปกลัวมันหรอก เราสะอาตกว่านะ  
ฉะนั้น เรารู้ทันตัวเองนะ พอเราเสนอ present งาน  
เขาชม ใจเราพอง เรารู้ว่าพอง  
เขาดิโน่นดินี้ เราโมโห หรือเสียอกเสียใจ รู้ว่าเสียใจ  
นี่ หัดไปอย่างนี้จิ หัดไป ไม่ได้เบียดบังเวลาทำงานเลยนะ

ถ้าคิดว่าการเจริญสติเป็นเรื่องของคนเกษียณแล้วน่าสงสารที่สุดเลย  
พระเจ้าอยู่หัวของเราเจริญสติเก่งที่สุดเลยนะ ท่านไม่ได้เกษียณไข่ม้อย  
ท่านก็อายุเยอะ แต่ท่านยังไม่ได้เกษียณ นั่นท่านเจริญสตินะ ท่านไม่ได้ทิ้ง

หลวงพ่อกำลังอ่านงานอันหนึ่ง เป็นประวัติหลวงพ่อกษม เขมโก  
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตเขาพิมพ์แจกหลายปีแล้ว  
ในหลวงท่านเจอหลวงพ่อกษม ท่านเล่าให้หลวงพ่อกษมฟังว่า  
ท่านใช้ปฏิบัตินี้ งานท่านเยอะ ท่านแบ่งชีวิตของท่านเป็นช่วงเล็กๆ  
เช่น ท่านมีเวลาเหลืออยู่สองนาทินะ ท่านเอาสองนาทินี้มาดู  
ท่านมีสามนาทีก่อน ท่านดูสามนาทีก่อน ท่านมีหนึ่งนาทีก่อน ท่านดูหนึ่งนาทีก่อน  
ท่านเก็บช่วงเล็กๆๆ ท่านภาวนาเก่ง  
ของเราเป็นนักบริหารว่างานเยอะ รู้ท่านไม่ได้หรอก งานน้อยกว่าท่านนะ

เพราะฉะนั้น ถ้าบอกว่า

ทำงานจนไม่มีเวลาเจริญสติ อันนั้นไม่เข้าใจการเจริญสตินะ

ถ้าเข้าใจการเจริญสติเราจะรู้ว่า

การเจริญสตินั้นแหละ คือชีวิตของเราละ

มีชีวิตอยู่แล้วยังมีการเจริญสติอยู่

**ถาม :** การนั่งวิปัสสนากรรมฐาน สามารถแก้กรรมได้มั๊ยคะ

**ตอบ :** กรรมที่ทำแล้วแก้ไขไม่ได้นะ แต่มันแก้กรรมใหม่ได้

เช่น เดินๆไป โดนเขาตำ ถูกเขาตำ นี่เป็นกรรมเก่า

แก้ไม่ได้ จะไปแก้ยังไงในชาติก่อน

เราทำกรรมใหม่ที่ดี ถูกเขาตำ แล้วเรารู้ทันใจที่โกรธ

เราก็ไม่โกรธตอบนะ อยากด่าก็เชิญด่าไป เต็มมันก็เลิกไปเอง

เพราะฉะนั้น เราชาวพุทธไม่ยุ่งกับกรรมเก่านะ ชาวพุทธเราทำกรรมใหม่ที่ดี

กรรมเก่านี้ส่งผลให้เราต้องเจอปรากฏการณ์ในปัจจุบัน

เมื่อเจอปรากฏการณ์ปัจจุบันแล้วมีสติมีปัญญา เราได้ทำกรรมใหม่ที่ดี

กรรมเก่าที่เลวก็จะค่อยๆถูกบั่นทอนหมดกำลังไปเอง

ในที่สุดกรรมใหม่ที่ดีนั้น จะมีพลังแรง แล้วก็ทำลายผลของกรรมเก่า

ไม่ใช่ทำลายตัวกรรมเก่านะ ทำลายการให้ผลของกรรมเก่าไป  
เช่น เขาด่าเราหลายวันแล้ว เราก็ใจเย็นยิ้มกับเขาไปเรื่อยๆ  
วันหนึ่งเขาก็เลิกด่า มันหมดกรรมเก่าแล้ว หมดเพราะเราไม่ทำกรรมใหม่

ชาวพุทธอย่าไปเล่นเรื่องกรรมเก่านะ ไม่มีเจ้ากรรมนายเวร  
เจ้ากรรมนายเวรของชาวพุทธนี้ชื่อว่า ชนกรรม (ชะ-น-ก-กำ)  
คือ กรรมที่บันดาลให้เรามีกายมีใจอันนี้มา  
นี่แหละ คือเจ้ากรรมนายเวรของเราตัวจริง  
เมื่อเรามีกายมีใจอันนี้มาแล้ว เราจะใช้กายนี้ใจนี้ ก่อกรรมทำชั่วก็ได้  
เราจะใช้กายนี้ใจนี้ มาพัฒนาตัวเองก็ได้ มาทำกรรมใหม่ที่ดีหรือที่เลว

**เพราะฉะนั้น เราฝึกนะ มีสติรู้กายรู้ใจ  
เราทำกรรมใหม่ที่ดีไปเรื่อยๆ แล้วชีวิตเราจะดีขึ้น**

อย่างหลายบ้านนะมีปัญหาในครอบครัว จ้องแง้งๆตลอดเลยนะ  
มาหัดภาวนาสักคนหนึ่ง สามหรือภรรยาอะไรนี่มาหัดสักคนหนึ่ง  
แต่เดิมภรรยาจะ ขี้บ่นมากเลย สามก็เลยทนอยู่ในบ้านไม่ได้  
หนีออกบ้านไปเรื่อย ไปมีอีหนู อีหนูมันไม่บ่นนะ  
ต่อมานี้ ภรรยามาหัดดูของตัวเองเรื่อยๆ  
ปากเริ่มหุบลงเรื่อยๆ อ้าช้าขึ้น ใจก็สงบ ใจก็ร่มเย็น  
หน้าตาผ่องใสขึ้นๆ สามก็กลับบ้านเลยนะ นี่เสน่ห์ร้ายแรงเลย  
ฉะนั้น หัดเจริญสตินะ จะสวยกว่าเก่า จะสาวกว่าเก่า  
นี่แก้กรรมแบบนี้ละ แก้กรรมของชาวพุทธ คือทำกรรมใหม่ที่ดี  
ไม่ใช่พยายามไปล้างกรรมเก่าที่ไม่ดีที่ผ่านมาแล้ว  
เพราะของที่ผ่านมาแล้วทำอะไรไม่ได้ ใช้ปัจจุบันให้ดีที่สุด  
นี่แหละ คือทางแก้กรรมของชาวพุทธ

ความจริงไม่มีการแก้กรรมหรอก กรรมทั้งหลายให้ผลมาถึงจุดหนึ่ง  
มันก็ต้องหมดผล ต้องสลายตัวไป แต่ถ้าเราทำกรรมใหม่ที่มีกำลังเข้มแข็งนะ  
กรรมใหม่ที่มีกำลังเข้มแข็งมันให้ผลขึ้นมา มันแทรกขึ้นมา มันแซงขึ้นมา

อิทธิพลของกรรมเก่าที่ไม่ดีก็สลายตัวไป  
ไม่ใช่เข้าไปล้างกันนะ ไม่ใช่กรรมใหม่ กรรมดี ไปล้างกรรมชั่ว ไม่ใช่  
ยกตัวอย่างนะ อย่างพระองค์สุลิมาล ชาคนเยอะแยะใช้มัย  
พอท่านเป็นพระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี เป็นพระอรหันต์นี่  
กรรมที่ท่านชาคนมันก็ยังอยู่ แก่ไม่ได้ เพราะฆ่าไปแล้ว  
แต่กรรมใหม่ของท่านดี ท่านบรรลุพระอรหันต์ เป็นกรรมดีที่ยิ่งใหญ่  
ท่านไม่ต้องไปตกรนกรอีกแล้ว นี่แก้กรรมกันแบบนี้  
ไม่ใช่แก้อาณานิ ไม่ใช่ออกจิตไปเจอจากบิณฑิที่หนึ่งทีฆ่าไว้ว่า  
ขอโหสิชะ เอ้า ตัวที่หนึ่งยอม ตัวที่สองทำยังไงจะยอม  
กว่าจะหมดพันตัวท่านคงไม่ได้เป็นพระอรหันต์นะ

ใช้ปัจจุบันให้ดีที่สุดนะ

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

สารบัญ ↩



## วิธีแห่งเต๋า

ในวันทิ้งๆกับชีวิต เหมือนลอยเคว้งคว้างอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ผมจำวันนั้นได้ดี หนึ่งคนสนุกหยิบหนังสือ ‘วิธีแห่งเต๋า’ ออกมาจากหิ้งในห้องสมุดของโรงเรียน เซนต์จอห์น เป็นความรู้สึกสะเทือนคล้ายเกิดแผ่นดินไหวขึ้นน้อยๆอยู่ข้างใน และผุดความคิดในหัวบอกตนเองว่าการเอื้อมหยิบหนังสือแค่เล่มเดียว อาจเป็นก้าวแรก ของชีวิตอีกแบบหนึ่งก็ได้

ความรู้สึกต่อความคิดที่คล้ายสังหรณ์นั้น คือเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง สังหรณ์ของคนเราแม่นยำได้ก็มั่วได้ ทว่าความคิดนั้นก็ทำให้ผมตื่นเต้นเกินกว่าการอ่านหนังสือเล่มใหม่ ใดๆ

เมื่อมานั่งลงที่โต๊ะและพลิกอ่านแคบท์แรก ตัวหนังสือก็สร้างความตะลึงงันให้กับผมชนิดที่เกิดขึ้นไม่เคยพบจากไหนมาก่อน นั่นคือ

เต๋าที่อธิบายได้มิใช่เต๋านอมตะ  
ที่ตั้งชื่อให้กันได้ก็มีใช่ชื่ออันสูงส่ง  
เต๋านั้นมีอาจอธิบายและมีอาจตั้งชื่อ  
เมื่อไร้ชื่อ  
ทำฉันทิฉะให้ผู้อื่นรู้  
ข้าพเจ้าขอเรียกสิ่งนั้นว่า ‘เต๋า’ ไปพลางๆ

ในการเริ่มต้นหนังสือหรือคัมภีร์ใดๆ หากคุณสร้างความมุ่งมั่นให้คนอ่านในแบบที่จะทำให้พวกเขาอยากติดตามคุณไปจนกว่าหายงได้ ก็นับว่าคุณประสบความสำเร็จเกินครึ่งในการเขียนหนังสือหรือคัมภีร์เล่มนั้นแล้ว

ท่านเหลาจื๋อผู้รจนาคัมภีร์ ‘เต๋าเต็กเก็ง’ อาจไม่มีเจตนาเรียกร้องความสนใจจากใคร ท่านก็แค่เริ่มเขียนตามความปรารถนาของท่าน คือถ่ายทอดสิ่งที่ท่านประสบ

มาให้คนอ่าน ‘รับ’ ส่วนคนอ่านจะ ‘รู้’ ตามหรือไม่ ก็พ้นไปจากความสนใจของท่านแล้ว

การถ่ายทอดประสบการณ์ตรงให้คนอื่นรู้ตามไม่ใช่เรื่องง่าย มันเป็นศิลปะเฉพาะตัว ขอให้นึกถึงอากาศว่างที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาตรงหน้าคุณ แล้วลองเขียนอธิบายเกี่ยวกับอากาศว่างนั้นจากประสบการณ์ส่วนตัว แม้จะเห็นอากาศว่างอยู่กับตาเดี๋ยวนี้อ ก็ไม่ถนัดจะบรรยายถึงมัน คุณต้องใช้ภาษาเป็น แล้วก็ต้องมีความรู้เชิงวิทยาศาสตร์พอควร จึงอาจกล่าวถึงอากาศว่างเป็น “ช่องว่าง หรือที่ที่ว่างเปล่า อันเป็นต่างหากจากบรรดาสสารที่จับต้องได้ทั้งหลาย” หรือหากจะอธิบายเป็นรูปธรรมชัดเจนและเจาะจงขึ้น ก็อาจกล่าวว่าอากาศเป็น “แก๊สผสมที่ประกอบด้วยไนโตรเจนและออกซิเจนเป็นส่วนใหญ่ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายเกี่ยวข้องกันกับอากาศในเรื่องของการหายใจเป็นสำคัญ”

แม้จะกล่าวอย่างเป็นวิทยาศาสตร์แล้วก็ตาม คุณยังได้ชี้ว่าพูดถึงอากาศไม่ครบถ้วนอยู่ดี มีแง่มุมต่าง ๆ อีกมากมายที่จะให้พูดถึงอากาศได้ไม่รู้จักจบ เช่น ด้วยทฤษฎีของไอน์สไตน์ เราต้องทำความเข้าใจว่าอวกาศหรืออากาศนอกโลกนั้น เป็นสิ่งเดียวกันกับกาลเวลา!

เพื่อให้เข้าใจตรงนี้กระจ่างขึ้น ก็ต้องหาเรื่องน่าทึ่งมาแสดงกันหน่อย ทราบไหมครับว่าทฤษฎีสัมพัทธภาพของไอน์สไตน์พยากรณ์ไว้อย่างไร? คุณจะเชื่อไหมล่ะว่าวัตถุขนาดใหญ่เช่นดาวเคราะห์นั้น ทุกขณะที่หมุนรอบตัวเอง จะลากพาเอาอากาศและเวลาตามตัวไปด้วย ไม่ต่างอะไรกับลูกบาสที่กลิ้งไปก็พอกโคลนเหนียวติดผิวมากขึ้นเรื่อย ๆ!

การพยากรณ์ของไอน์สไตน์เพิ่งได้รับการพิสูจน์เมื่อเดือนมีนาคมปี ๑๙๙๘ นี่เอง กล่าวคือเมื่อองค์การนาซ่าวัดระยะวงโคจรของดาวเทียมสองดวงเป็นหลักฐานอย่างละเอียดทุกปี ก็พบว่าดาวเทียมของตนห่างขึ้นจากเดิมไปเรื่อยๆ ๖ ฟุตต่อปี (ทั้งที่ตามหลักการมันควรจะอยู่ตำแหน่งเดิมตลอดไป) และมันจะเป็นเช่นนั้นไปไม่ได้เลยหากอากาศและเวลาเป็นสิ่งที่แยกต่างหากจากกัน

สรุปแล้วอากาศเป็นสิ่งลึกซึ้งกว่าที่คุณคิดใช่ไหมครับ? พวกเราพากันนึกว่าเห็น และพูดถึงมันได้ แต่แท้จริงแล้วอาจไม่รู้จึกมันเลยแม้แต่ชนิดเดียว!

คัมภีร์เต๋าเต็กเก็งไปไกลกว่าการกล่าวถึงอากาศธาตุ เหลาจื้อพยายามฉายภาพของความว่างอันเป็นต้นกำเนิดของสรรพสิ่ง ความว่างที่มีใช้เพียง ‘ช่องว่าง’ อย่างที่เราเห็นด้วยตาเปล่าอยู่อย่างนี้ ดังท่านระบุไว้อย่างชัดเจนว่าเต๋าเป็นอะไรที่ “จ้องมองแต่มีอาจเห็น นี่เรียกว่าไร้รูป”

วิธินัยภาพของเหลาจื้อ คือการร้อยเรียงคำ สร้างวลีชวนฉงนเพื่อ ‘ตบหน้า’ ผู้อ่านที่กำลังหลับใหลยึดมายาผืนตรงหน้า ให้ตื่นขึ้นรู้จักความจริง และท่านก็ไม่เกรงจะถูกหัวเราะเยาะ ดังที่ดักค่อไว้วา “เมื่อคนในระดับสูงได้รับฟังเต๋า ก็ปฏิบัติตามอย่างมีมานะ เมื่อคนในระดับปานกลางได้รับฟังเต๋า บางครั้งก็เข้าใจ บางครั้งก็ไม่เข้าใจ เมื่อคนในระดับต่ำสุดได้รับฟังเต๋า ก็หัวเราะเยาะด้วยเสียงอันดัง!”

สำหรับผม เมื่อสำรวจตัวเองในขณะนั้น ก็ไม่รู้จะจำแนกให้ตนเป็นคนระดับใดดี ทราบแต่สนใจใคร่รู้ และไม่ได้นึกอยากหัวเราะเยาะแต่อย่างใด

และท่านเหลาจื้อก็ได้จำแนกไว้อย่างหนึ่ง คือพวกที่ไม่รู้จะปฏิบัติตามวิธีแห่งเต๋าอย่างไร แต่อ่านเต๋อย่างนี้ก็ว่าเข้าใจแล้ว จะกลายเป็นพวกหลงตัว สำคัญตน ผิดคิดว่ารู้มากกว่าคนอื่น เหนือกว่าคนอื่น ดังเช่นผมที่อ่านเต๋าลักกลายเป็นพวกหลงตัวเข้าให้เต็มเปา



ดังตฤณ

สารบัญ ↩



## เมื่อนางร้ายกลายเป็นนางเอก

โดย Aims Astro

ถาม - ดิฉันมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งกับผู้ชายที่แต่งงานแล้ว นับวันความละอายใจที่ผิดศีลธรรมและรู้สึกผิดต่อภรรยาหลวง ก็ยิ่งทำให้ทุกข์ทรมานมากขึ้น แต่ก็ตัดใจไม่ได้เสียที ทั้งที่ดิฉันเองก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาเขาในด้านการเงินและอื่นๆ เลย เคยไปตบวงหมอดูก็บอกว่าดวงดิฉันต้องเป็นเมียช้อย ถ้ากรรมลิขิตมาแบบนี้ แล้วจะมีทางไหนทำให้สามารถพ้นไปได้ไหมคะ

สำหรับผู้หญิงที่คิดจะมีคู่ คงไม่มีใครอยากตกในสภาพมือที่สาม ต้องปกปิดไม่สามารถเปิดเผยความสัมพันธ์ได้หรอกนะคะ ผู้หญิงบางคนถูกผู้ชายหลอกว่ายังโสด ต่อมาความลับเปิดเผยว่าเขามีภรรยาแล้ว เมื่อตัดใจไม่ได้ก็ต้องยอมรับสภาพเป็นทั้งนางรองและนางร้ายในคนเดียวกัน เพราะเป็นคนที่มีมาที่หลังและถูกสังคมตราหน้าว่าเป็นเหตุที่ทำให้ครอบครัวคนอื่นเขาแตกแยก ซึ่งจริงๆ ผู้ชายก็ผิดด้วย เพราะตบมือข้างเดียวไม่ดังหรอกค่ะ

ผู้หญิงบางคนตกอยู่ในสถานะนี้ เพราะมีผู้ชายที่มีครอบครัวแล้วมาจีบ โดยที่เขาเปิดเผยมาตั้งแต่แรกว่าไม่โสดซะแล้ว แต่กำลังมีปัญหาหันอยู่กับคู่สมรส โดยมักจะมีข้ออ้างตามที่ยกตัวอย่างมานี้...

“ไม่ได้รักภรรยาแล้ว แต่เขายังไม่ยอมหย่าให้ผม”

“อยู่กันเพื่อลูก แต่ไม่มีความสัมพันธ์ฉันสามีภริยามานานแล้ว”

“อยู่เพราะสงสาร เขาไม่มีที่ไป”

“ภรรยาเป็นคนร้ายกาจมาก ทำไม่ติดกับผมหลายๆ อย่าง”

“หมอดูบอกว่าผมกับภรรยาไม่ใช่เนื้อคู่กัน” (- -')

ซึ่งกรณีที่ผู้ชายยอมรับว่ามีภรรยาแล้ว ทำให้ผู้หญิงหลายคนเข้าใจผิด คิดไปว่าเขาเป็นคนดี ไม่หลอกหลวงว่ายังโสด แต่สำหรับผู้ชาย การให้ข้อมูลไปตามตรงแบบนี้ อาจหมายความว่าเขาเตือนแล้วนะว่าเขามีพันธะแล้ว เมื่อเธอคิดจะก้าวเข้ามาในชีวิต ก็ต้องยอมรับสภาพคนมาทีหลัง จะมาโวยวายไม่ได้ว่าถูกหลอก เพราะเขาไม่ได้หลอก ก็บอกว่ามีเมียอยู่แล้วแต่เธอเต็มใจอยู่กับเขาเอง!

ในกรณีที่รู้ว่าชายคนรักมีภรรยาแล้ว ก็มีผู้หญิงบางคนเชื่อว่าเขาจะหย่าแล้วมาอยู่กับเธอ ซึ่งโดยมากผู้ชายจะไม่มีทางเลิกกับภรรยาเดิม และในขณะเดียวกันก็จะไม่ปล่อยผู้หญิงคนใหม่ไปด้วย จับปลาสองมือ (หรือเกินสองมือ) ไปเรื่อยๆ จนทุกซ์ ทรมาณกันทุกฝ่าย มีแต่ฝ่ายชายเท่านั้นที่มักลอยตัวอยู่เหนือปัญหา

ลูกคำหญิงท่านหนึ่งที่กำลังทุกข์ทวงใจเพราะตกเป็นนางรอง ตามดวงแล้วเธอเป็นคนที่ชอบมีความรัก อยากมีชีวิตคู่ที่มีความสุข แต่ในเรื่องความรักและการครองคู่ ดาวเจ้าเรือนไปสัมพันธ์ในมุมของการเป็นรักซ้อน คือถ้าไม่ไปเป็นมือที่สามของคู่อื่น ก็จะมีคนอื่นมาเป็นมือที่สามระหว่างเธอกับคนรัก

ในขณะที่มาดวงดวงกันนี้ ก็กำลังมีความสัมพันธ์แบบปกปิดกับชายที่แต่งงานแล้ว ซึ่งเธอบอกว่าแค่ต้องการความอบอุ่นใจบ้างเท่านั้น ไม่เคยคิดจะระรานบ้านใหญ่ ดิฉันฟังแล้วพยายามให้สติว่า จริงๆ การที่ละเมิดคู่ครองของผู้อื่น ก็คือการระรานหัวใจของภรรยาเขาร้าวรานมากแล้ว และควรมีความเมตตากรุณาต่อลูกผู้หญิงด้วยกัน ขอให้เชื่อว่าวิบากกรรมมีจริง เพราะเห็นว่าขณะนี้เธอก็ตกนรกทั้งเป็นตั้งแต่ยังไม่ตาย ทั้งฟุ้งซ่านและร้อนรนในหัวใจ ถูกไฟบาปเผาจนทรมาณจะแยะอยู่แล้ว

สำหรับการตัดใจไม่ขาด ด้วยเหตุผลคือ “มันรักไปแล้ว” ก็ชี้ให้เห็นว่าแต่เดิมความรักที่มีอยู่นี้ก็ไม่เคยมีมาก่อน แต่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุให้เกิด เช่น มีการพบปะ พูดคุย มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ฉะนั้นถ้าอยากให้ความรักที่ผิดศีลธรรมนี้ค่อยๆ จืดจางลง จนดับไปในที่สุด ก็ขอตั้งใจมุ่งมั่นว่าต่อแต่นี้จะรักษาศีลทำให้ครบ แล้วเลิกยุ่งเกี่ยวไม่ติดต่อกันทุกทาง เวลาจะช่วยทำให้ความรักเลือนลางลงไป ทุกซ์ ทรมาณเพราะความคิดถึงน้อยลง แต่ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง เพราะช่วงแรกๆ จะทรมาณมาก ต้องอดทน หัวเด็ดตีนขาดก็ไม่กลับไปหาเขาอีก

หลายคนไม่สามารถผ่านกระบวนการในการตัดใจนี้ได้ เพราะเมื่อต้องห่างหายจากคนที่เคยห่วงหา ช่วงแรกๆ จะรู้สึกว้าวุ่นมาก แม้รู้เต็มอกว่ามันไม่ดี แต่ก็โยเยหาเกินกว่าจะยอมทน สุดท้ายเลยปล่อยเลยตามเลย กลับไปรับตำแหน่งนางร้าย เป็นทาสกิเลสยอมให้มันดึงลงต่ำกันไป ซึ่งปลายทางของความรักและความสัมพันธ์ทำนองนี้ มันทุกข์ทนยิ่งกว่าตรงที่ต้องตัดใจนี้อีกค่ะ ทั้งในเรื่องของผลกระทบและความรู้สึกไม่เคารพตัวเอง トラบดที่ยังต้องอยู่ในสภาพแบบนี้ ก็คงยังไม่พ้นจากทุกข์ทรมานในใจไปได้

ถ้ารักตัวเองจริงๆ แล้ว ก็ควรตัดใจแล้วตีตัวออกมา ยิ่งถ้าคิดว่ารักผู้ชายคนนี้มาก ยิ่งไม่ควรไปพิดศีลร่วมกัน เพราะถ้าเริ่มความสัมพันธ์ด้วยการลักกินขโมยกิน มันร่วมบุญกันยาก เพราะเสพกามบนความทุกข์ของภรรยาหลวงอยู่ค่ะ

ว่าแล้วก็ขอเล่าถึงคนที่สามารถเอาชนะกรรม พลิกเส้นทางจากนางร้ายกลายเป็นนางเอกได้ ให้ท่านที่มีปัญหาเดียวกันนี้ ได้มีแรงบันดาลใจกันนะคะ : )

ลูกค้าหญิงท่านหนึ่ง เมื่อตรวจดวงแล้วเห็นว่ามีปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับเรื่องความรัก มีดาวราหูและดาวเสาร์ร่วมให้ความหมายที่เป็นโทษและเป็นทุกข์ในเรื่องคู่ อีกทั้งดาวคูครองของตัวเองก็อยู่ในมุมวินาศน์ (วินาศน์ แปลง่ายๆ ว่า ปกปิด, แอบซ่อน, ซักคราว) อ่านดาวทุกดวงประกอบกันแล้วเห็นว่ามิวิบากเรื่องความรัก มีคู่แล้วไม่มีความสุข มีแล้วจะต้องไม่เป็นที่เปิดเผย อีกทั้งตำแหน่งของดาวที่แทนตัวเธอ มีความหมายพิเศษว่า มักจะต้องยอมคนอื่น การยอมประการหนึ่งก็คือ ยอมเป็น “นางรอง” ของชายคนหนึ่งที่มีครอบครัวแล้ว เธออยู่ในสถานะนี้มาหลายปีค่ะ

เธอเล่าว่าปัจจุบันได้เดินออกมาจากเส้นทางนี้แล้ว ดิฉันรู้สึกดีใจด้วยจริงๆ เพราะด้วยกำลังของดาวที่แทนตัวเธอ และเส้นทางกรรมที่สร้างมาแบบนี้ การพาตนเองให้พ้นจากการประพฤติดิฉันจะต้องใช้กำลังใจใหญ่หลวง เธอบอกว่าได้ปฏิบัติธรรม และรู้สึกละอายที่ต้องผิดศีล ในที่สุดก็บอกเลิกกับผู้ชายคนนี้ได้ ทั้งๆ ที่เขาคิดว่าเธอคงไปไหนไม่รอด ตอนนี้เธอพยายามรักษาศีลห้าและปฏิบัติธรรมต่อไป

ลูกค้าหญิงอีกท่านหนึ่งที่มีปัญหาเดียวกันนี้ วันที่ตรวจดวงกับดิฉัน เธอถามว่ามีอะไรที่น่าเป็นห่วงบ้างหรือเปล่า อ่านดวงแล้วเห็นว่าเรื่องอื่นดีทุกอย่าง มีปัญหา

เรื่องเดียวคือความรัก เพราะดาวตนเองและคู่ครองอยู่ร่วมกันในภพวินาสน์ อานดาว  
ทุกดวงประกอบกันแล้วสรุปความได้ว่า ความรักอันหวานชื่นเป็นไปโดยปกปิด และ  
เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานาน

เธอยอมรับว่าใช่ เพราะเคยคบชายที่มีภรรยาแล้วและมีความสัมพันธ์กันมาร่วม  
สิบปี เรื่องราวความรักนี้มาสิ้นสุดลงเมื่อเธอหันมาปฏิบัติธรรม รักษาศีล ทำทาน  
พร้อมทั้งตั้งใจเด็ดขาดว่าจะต้องเลิกกับเขาให้ได้ และแล้วในวันนี้ก็ไม่ต้องข้องเกี่ยว  
กันในฐานะเดิมอีก เหลือไว้เพียงความเป็นเพื่อนเท่านั้น และตอนนี้เธอก็มีความสุข  
ขึ้นมากด้วยค่ะ

ใครก็ตามที่มีโอกาสเดิน หรือกำลังเดินอยู่บนทางสายนางร้าย ก็ขอให้หักใจ  
เดินให้พ้นเส้นทางนี้เถิดนะค่ะ ถ้าคิดว่าเราอยากมีชีวิตคู่ที่อบอุ่น ก็อย่าได้สร้างเหตุ  
อันไม่ดีนี้เลย เพราะถ้าอยากมีความรักที่ดี เราก็ต้องไม่เป็นเหตุที่ทำให้ครอบครัว  
คนอื่นเขาแตกแยกกัน ผลที่เห็นได้ชัดทันตาเห็นก็คือจิตใจที่สลายขึ้น ไม่ต้องใช้  
ชีวิตแบบหลบๆ ซ่อนๆ หรือมีความรู้สึกไม่ภูมิใจ บอกใครก็ไม่ได้ว่าคนรักของเรา  
เขาเป็นสามีของคนอื่น

ขอให้เราเป็นอดีตนางร้ายที่ผันตัวมาเป็นนางเอก เป็นนางที่เดินอยู่บนทาง  
สายเอก ที่ถึงแม้ว่าจะต้องเดินคนเดียว ไม่มีใครคู่เคียงข้าง แต่ก็เดินได้อย่าง  
สบายใจ เพราะรู้ว่าทางเส้นนี้ปลอดภัยไม่ผิดศีลเกิดนะค่ะ

: )

สารบัญ ←



บุคคลพึงรีบทำความดี พึงห้ามจิตจากบาป  
เพราะเมื่อทำบุญเข้าไป ใจย่อมยินดีในบาป

คาถาธรรมบท ปาปวรรคที่ ๙  
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕  
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

---

*Decorate yourself from the inside out.*

จงเติมแต่งความงามให้แก่ตนเองจากภายใน

โดย Andrei Turnhollow  
ถอดความโดย อภิวัฒน์

---

*Your future depends on many things, but mostly on you.*

อนาคตของท่านขึ้นอยู่กับหลายสิ่ง แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือตัวท่านเอง

โดย Frank Tyger  
ถอดความโดย เบิกบานบุญ

*If you ever need a helping hand,  
you'll find one at the end of your arm.*

หากท่านต้องการมือของใครสักคนเข้ามาช่วย  
ท่านจะพบได้ที่ปลายแขนของตนเอง

สุภาวดียิดติช  
ถอดความโดย ภิริมา

---

*A creative man is motivated by the desire to achieve,  
not by the desire to beat others.*

แรงจูงใจของผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์  
เกิดจากความปรารถนาที่จะทำงานให้ประสบผลสำเร็จ  
มิใช่ความปรารถนาที่จะเอาชนะผู้อื่น

โดย Ayn Rand  
ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ↩



## หนักแน่น เข้าไว้ โดย ขอดตามรอยท่านพ่อ

ข้าพเจ้าเป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่ใช้คติ ตรงที่ตั้งแต่เด็กมาคุณแม่จะสอนให้หมั่นสวดมนต์ ไหว้พระ และทำทานเสมอ พอโตขึ้นมาหน่อยก็ได้กัลยาณมิตรที่ดีที่ชี้แนะธรรมะดีๆ หลายอย่างให้ปฏิบัติ สิ่งหนึ่งที่ตั้งใจไว้คือการตั้งใจที่จะรักษาศีลให้ได้ แต่อย่างโบราณท่านว่าไว้ ตั้งใจจะทำอะไร สิ่งนั้นจากที่เคยดูเหมือนง่ายก็กลับกลายเป็นยาก เหมือนมีมารผจญ

แต่ก่อนเคยถามตัวเองว่าศีลข้อไหนที่มั่นใจว่ารักษาได้ง่ายที่สุด ตอบทันทีทันทีแบบไม่ต้องคิดว่ “ข้อสาม” เนื่องจากว่าพื้นฐานนิสัยเป็นคนไม่ค่อยสนใจเพศตรงข้ามกับทั้งประกอบด้วยรูปลักษณ์ของตัวเอง ก็ต้องยอม รับกันตามตรงแบบภาษาชาวบ้านว่า “ขี้เห่” จึงคิดว่าคงไม่มีใครมาแลเหลียวให้ต้องไปม๊อญแอ่งชิงกับใคร แต่เมื่อตั้งใจรักษาศีลไปซักระยะหนึ่ง ก็มีเหตุให้ต้องวัดใจกันว่าจะไปรอดหรือไม่รอด

คือเมื่อข้าพเจ้าย่างเข้าวัยรุ่นตอนกลาง อายุประมาณ ๒๕ ปี ก็มีโอกาสดได้เจอเพศตรงข้ามที่ถูกใจและไม่มีพันธะ จึงได้คบหาดูใจกันและตกลงเป็นแฟนกันมาเป็นระยะเวลา ๘ ปี จนถึงปีที่ ๙ ที่ผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่ายได้มีการคุยกันเรื่องการแต่งงานของเราทั้งสองคนและได้มาทาบทามสู่ขอ และมีกำหนดที่จะแต่งงานในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า ซึ่งมันควรจะทำให้ข้าพเจ้าดีใจ ที่อุตสาหกรรมคบกันมา เกือบ ๙ ปีก็จะได้แต่งงานเป็นฝั่งเป็นฝากับเค้าเสียที ไม่เสียแรงที่คบกันมา

แต่ก็มีเหตุให้ข้าพเจ้าไม่มีความยินดี แถมพกมาด้วยความวุ่นวายใจเป็นยิ่งนัก นั่นก็คือ ในช่วงปีท้ายๆ ของการคบกัน ข้าพเจ้าได้มีแอบปันใจให้กับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเค้าก็มีแฟนตัวจริงเสียจริงของเค้าอยู่แล้ว รู้ทั้งรู้ก็ยังอยากจะดันทุรัง ทำยังไงได้ตอนนั้นก็เลสมันพาให้หลงผิดเข้าข้างตัวเองว่า ขนาดแต่งงานกันแล้วยังเลิกกันได้ นับประสาอะไร กับแค่เป็นแฟน ตอนนั้นไม่รู้จะอะไรทำให้หลงผิดคิดไปได้เช่นนั้น

ประกอบกับฝ่ายนั้นก็มีใจสัมพันธ์กับข้าพเจ้าด้วยเช่นกัน (ภาษาสมัยรุ่นสมัยนี้เค้าเรียกว่า “กิ๊ก”) จึงทำให้ข้าพเจ้าเกิดอาการกระอักกระอ่วนใจมากกว่าที่จะยินดีหรือดีใจที่จะได้แต่งงาน และข้าพเจ้าเองก็ไม่กล้าบอกกับแฟน ได้แต่คิดในใจว่า ข้าพเจ้าจะพยายามจัดการเรื่องนี้ให้ดีที่สุด โดยคิดว่าในเมื่อฝั่งไหนก็มีเจ้าของแล้ว ส่วนตัวข้าพเจ้าอีกไม่เกินไป เดือนนึงก็จะแต่งงานมีคู่แล้ว หากยังสานสัมพันธ์กันต่อไปโอกาสที่จะล่วงละเมิดต่อกัน คงมีสูงมาก เพราะกิเลสมันไม่เข้าใครออกใคร เสียด้วย จึงคิดตัดสินใจเด็ดขาดที่จะยุติความสัมพันธ์นั้นเสีย

แต่ให้ตายเถอะ คิดเอานะ มันแสนง่าย แต่เวลาทำจริงนี่สี่ใจแทบขาด จำได้ว่าความรู้สึกตอนนั้นมันทรมาณมาก ที่จะไม่พูด ไม่มองหน้า และได้แจ้งกับฝ่ายโน้นว่า ข้าพเจ้าจะแต่งงานในไม่ช้านี้ ซึ่งทำให้เค้าผิดหวังอย่างมากทีเดียว แต่ก็เหมือนเค้าจะไม่ยอมยุติความสัมพันธ์นั้นง่ายๆ ข้าพเจ้าเองก็กลัวว่าจะตัดใจจากเค้าไม่ขาดเช่นกัน ด้วยเหตุที่ว่าเพิ่งคบกัน มันก็เหมือนข้าวใหม่ปลามัน และยังมีความสัมพันธ์แบบหลบซ่อนยิ่งทำให้ตื่นเต้นเร้าใจ คล้ายอาหารรสชาติแสนอร่อยให้เลิกกินคงยากนัก แต่ด้วยใจที่ตั้งมั่นไว้ว่าจะไม่ยอมผิดศีลเด็ดขาดเพราะใจลึกๆ ก็รู้สึกตัวว่า กำลังมีเงาตกคลุมในใจ ศีลถึงไม่ขาดก็เริ่มต่างพร้อยแล้ว เกรงว่าอีกไม่นานคงจะทะเลาะแค้นหากยังอยู่เห็นหน้ากัน ทำงานด้วยกันเช่นนี้ทุกวัน จึงตัดสินใจลาออกจากงานอย่างกะทันหัน พอดีที่ข้าพเจ้าได้งานใหม่ในทันทีที่ลาออก จึงทำให้ข้าพเจ้าไม่พบเจอเค้าอีกเลย

จริงๆ เรื่องก็ควรจบ แต่มันกลับไม่เป็นเช่นนั้น ถ้าใครเคยได้ยินคำโบราณท่านว่าไว้ว่าอย่าเล่นกับไฟ ไฟจะไหม้มือ ฉันทิด ก็เช่นกัน อย่าเล่นกับความหลงเพราะความหลงจะกินหัวเอา (เวลานั้นเข้าใจว่าเป็นความรัก) ข้าพเจ้ากลับยังมีความทรมานทรมายใจมากกว่าเดิม ทั้งเสียใจที่ลาออกจากงาน ทั้งเสียใจที่ตกลงแต่งงานมีครอบครัวกับสามี(ปัจจุบัน) ที่แสนดี(ที่เพิ่งคิดได้) ไปทำงานที่ใหม่ก็ไม่ไ้งานได้การเสียใจมากจนร้องไห้ทุกวันแต่พยายามอย่างมากที่จะข่มใจไม่โศรหา แต่ก็เหมือนใจเราตรงกัน เค้ากลับเป็นคนโศรมาหาเอง ทำให้ข้าพเจ้าดีใจ จนลืมตัวรับโทรศัพท์แล้วก็มีมีความสุขกับการได้พูดคุย เจ้าะแจ๊ะ แต่หลังจากวางสายนี้สี่ อาการตาม



มาด้วยความเศร้าอย่างมากมาย เรียกว่าถ้าใครเคยเศร้าเพราะความรักไม่สมหวัง เช่น ไรท์เช่นนั้นทีเดียว ออกใหม่ไล่ลม เป็นอย่างที่คุณโบราณว่าไว้

แต่ก่อนไม่เข้าใจ แต่มาซึ่งกับคำที่ว่านี่ก็ครั้งนี่เลย เพราะมันเป็นแบบนี้จริงๆ ความรู้สึกมีแต่ความรุ่มร้อน แผลผายูอยู่ภายในตลอดเวลา กินไม่ได้ นอนไม่ได้ คิดถึงผู้ทางใจ(คนนั้น) ทั้งวันทั้งคืน พยายามหาธรรมะเข้าชมสูตรทุกทีก็เอาไม่อยู่ พยายามอ่านหนังสือธรรมะหาวิธีดับทุกข์ในใจก็ทำไม่ได้ อ่านก็ไม่รู้เรื่อง ธรรมะที่เคยปฏิบัติมาแต่น้อยเป็น อันหายสาบสูญไปหมด ช่วงเวลานั้นมันมีมดมัน รู้ตัวว่ากำลังทำผิด รู้ดี แต่จะหยุดก็ทำไม่ได้ สู้กันภายในใจระหว่างความถูกต้องดีงาม กับความต้องการส่วนลึกของใจ ที่กำลังจะฝืนไม่ไหว ทรมาณอยู่เช่นนี้เป็นเวลา ๓ เดือนเต็มๆ ระหว่างนี้ข้าพเจ้าก็ เข้ามาสมัครเป็นสมาชิกของลานธรรมเสวนา อ่านกระทู้ต่างๆ เพื่อหาอะไรก็ได้มาจุดมาดิงตัวเองไว้ ดิ้นรนสุดๆ จนในที่สุด หลังจากท้อใจทรมาณมา ๓ เดือนเกือบ ๔ เดือน ก็ไปสะดุดกับธรรมะของครูบาอาจารย์ จาก กระทู้ <http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/005026.htm> ว่า

“สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรทำความผูกพัน เพราะเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้วอย่างแท้จริง แม้กระทำความผูกพันและหมายมั่นให้สิ่งนั้นกลับมาเป็นปัจจุบัน ก็เป็นไปไม่ได้ ผู้ทำความสำคัญมั่นหมายนั้นเป็นทุกข์แต่ผู้เดียว โดยความไม่สมหวังตลอดไป อนาคตที่ยังมาไม่ถึงนั้น เป็นสิ่งไม่ควรไปยึดเหนี่ยว เกี่ยวข้องเช่นกัน อดีตปล่อยไว้ตามอดีต อนาคตปล่อยไว้ตามกาลของมัน ปัจจุบันเท่านั้นจะสำเร็จประโยชน์ได้ เพราะอยู่ในฐานะที่ควรทำได้ ไม่สุดวิสัย”

โอ! พออ่านจบเท่านั้นแหละ วลี ที่ผูกในความคิดของข้าพเจ้า ณ เวลานั้น คือ เออจริงด้วย เพราะตอนนั้นตรงกับอาการข้าพเจ้าพอดีพอดี ข้าพเจ้าเหมือนมีคนมาจุดไฟนำทาง มองเห็นกระจ่างชัดในความมืด แฉ่งเข้าไปถึงใจว่าที่ผ่านมา ข้าพเจ้าสำคัญมั่นหมาย พยายามยึดอยู่สิ่งที่ผ่านไปแล้ว จะให้หวนคืน จะให้ตัวเองกลับไปเป็นโสด กลับไปก่อนแต่งงาน จะให้ตัวเองได้กลับไปทำงานที่เดิมอีกครั้ง เพื่อจะได้พบคนๆนั้นอีก แต่ไม่ได้หันมองที่ปัจจุบัน ไม่ยอมรับปัจจุบันกาลที่เป็นอยู่ จึงทุกข์สาหัสสากรรจ์เนิ่น นาน เมื่อแจ้งแก่ใจ เหมือนใจมันเบาขึ้น โลงโปร่ง เบาโหวง แต่อย่างว่าพิษ(หลง)มันฝังลึก ไอ้ครั้นอ่านธรรมะประโยคเดียวจะถอน

พิชทั้งหมดได้ มันไม่ยากขนาดนั้น แต่ต้องอาศัยกำลังกาย กำลังใจ ทุกครั้งที่  
ใจลอยคิดไปถึงเค้าคนนั้นจนจะก่อร่างสร้างจินตนาการขึ้นมา ข้าพเจ้าก็จะคิดถึง คำ  
สอน ประโยคข้างบนของครูบาอาจารย์ทุกครั้ง ใจก็จะหยุดประหวัดคิดถึงเค้า ก็กลับ  
มาอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นช่วงๆ อย่างนี้ไปตลอดเวลา

ผ่านไปอีก ๓ เดือน จนใจของข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่าคิดถึงเค้าน้อยลง ก็เออนะ  
มันก็ไม่เที่ยง เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง และเริ่มมีกำลังใจว่า ๓ เดือนผ่านไป  
คิดถึงเค้าน้อยลง ขึ้นอีก ๓ เดือนข้างหน้าก็มีหวังตัดใจได้ (ถ้าเลิกย่ำคิด ให้จิต  
อยู่กับปัจจุบัน ให้ระลึกถึงอยู่กับปัจจุบันใส่ใจอยู่กับปัจจุบันไม่ว่าจะทำงาน หรือทำ  
อย่างอื่นก็ให้อยู่กับสิ่งที่ กำลังทำอยู่) จนเมื่อครั้งล่าสุดเค้าคนนั้นโทรมาตอนสิ้นปี  
ที่ผ่านมาเพื่อชวนไปทานอาหารกัน สองต่อสอง ข้าพเจ้าบอกว่าอยากให้ชวนเพื่อน  
คนอื่นไปด้วย แต่เค้าบอกว่าอยากสวีทกับข้าพเจ้าแค่สองคน จึงคิดในใจว่ามาแระ  
(แล้ว) รู้ทันและรู้ตัว ไม่หลงไปแล้ว ถ้าเป็นแต่ก่อนคงหลงรับคำ สรรหาเสื้อผ้า  
แต่งให้ดูสวยงาม แล้วก็แปลกแต่จริง ที่ข้าพเจ้าทำได้ ข้าพเจ้าสามารถบอกปฏิเสธ  
ได้โดยไม่เหลือความอาลัย และไม่ได้ยินดีปรีดา อย่างแต่ก่อนเลย และสามารถวาง  
เค้าไว้ ในสถานะของอดีตเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งได้

บางครั้งข้าพเจ้าก็ถามตัวเองว่า เราปฏิบัติธรรมเรื่อยๆไปทำไม ดูเหมือนจะไม่มี  
ประโยชน์อันใดเลย แต่เมื่อมีเหตุการณ์มาทดสอบนั้นแหละ ถึงได้รู้ว่าการปฏิบัติ  
ธรรมมีประโยชน์มหาศาล และถ้าเราผ่านไปได้นั่นหมายถึง เราได้ห่างไกลจาก  
บาปเวร และห่างจากปากหลุมแห่งอบายภูมิ แลพบความภูมิใจ เวลาเดินก็ยึด  
อกได้อย่างสง่างาม ไม่ต้องคอยระแวงว่าใครจะรู้เรื่องความชั่วของเรา ดังคำโบราณ  
(หนึ่งจันทน์ว่าไว้ เกยหน้าไม่อายฟ้า ก้มหน้าไม่อายดิน เมื่อไม่ได้ผิดลูกเขา สามิเขา  
ภรรยา หรือสิ่งอันเป็นที่รักของใคร และรู้สึกอุ่นใจอย่างน้อย ๑ เวลานี้เราก็ก  
ปลอดภัยจากภัยเวรนี้ได้

สาธุชัย ➡

## Frequency / Operation Love

### เวลาไม่ย้อนกลับ

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



มีคนเคยขอให้ผมเขียนถึงหนังเกี่ยวกับการย้อนเวลา

เพื่อกลับไปแก้ไขข้อผิดพลาดในอดีต

เขาบอกว่าเพราะตัวเองก็มีเรื่องในอดีตที่อยากกลับไปแก้ไขเยอะเหมือนกัน

ผมว่า...นอกจากเขาคณั้นแล้ว ก็น่าจะมีอีกหลายคนที่มีความคิดคล้ายคลึงกัน

ฉบับนี้จึงขออนุญาตนำหนังแนวนี้นสองเรื่องแต่สองรสชาติมาเล่าเพื่อเปรียบเทียบกัน  
เราอาจได้เห็นมุมมองอะไรมากมายที่น่าสนใจกว่าเดิมก็ได้

Frequency เป็นเรื่องของจอห์น ซัลลิแวน

นายตำรวจหนุ่มผู้สูญเสียบิดาที่เป็นนักผจญเพลิงไปเมื่อสามสิบปีก่อน  
ในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ ความที่ไม่มีพ่อตั้งแต่เล็กเขาจึงมีปมปัญหาในใจมาตลอด



จอห์นพบวิทยุสื่อสารสมัครเล่นของพ่อในบ้าน ลองนำมันเปิดเครื่องดู  
ปรากฏว่าใช้ได้ ประจวบกับเวลานั้นเกิดพายุแม่เหล็ก  
ทำให้เกิดปรากฏการณ์ออร์ลา จอห์นจึงสามารถใช้วิทยุสื่อสารเครื่องนี้  
ติดต่อกับพ่อ ผ่านกาลเวลาสามสิบปี...

Operation Love เป็นเรื่องของอิวาสะ เคน ชายหนุ่มปากหนัก  
ไม่กล้ายอมรับหัวใจตนเอง ที่จำใจต้องไปงานแต่งงานของโยชิโกะ เริ  
หญิงสาวที่เขาแอบรักมาตั้งแต่เด็ก...มางานแต่งงานครั้งนี้  
เหมือนถูกจับเข้าเครื่องประหาร หัวใจเจ็บปวดจนยากจะทนไหว  
แถมยังต้องขึ้นไปกล่าวอวยพรคู่บ่าวสาวในฐานะเพื่อนเก่าตั้งแต่ชั้นประถม  
กััดฟันพูดแสดงความยินดีทั้งที่หัวใจกำลังร้องไห้



เทวดาประจำโบสถ์เห็นความหุดหู่ เสียใจของเขาถึงขนาดนั้น ก็เกิดความสงสาร  
เลยให้โอกาสเขากลับไปแก้ไขเหตุการณ์ในอดีต  
ผ่านรูปสไลด์งานแต่งงานที่ละภาพ ทีละช่วงเวลา  
หวังว่าเมื่อเขาสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในวัยเยาว์ได้แล้ว  
เจ้าบ่าววันนี้จะเป็นตัวเขาเอง...

จอห์นไม่สามารถย้อนเวลา แต่การมีโอกาสติดต่อกับพ่อ  
ทำให้เขาสามารถเตือนภัยให้พ่อระวังตัวตอนไปดับเพลิง  
และแนะนำทางรอดจากตึกไฟไหม้ที่พ่อเสี่ยงภัยทำงาน  
จนสามารถรอดชีวิตกลับมาได้



ทว่า...เมื่อพ่อของจอห์นรอดตาย แม่เขากลับเสียชีวิตจากมาตรการโรคจิต  
ซึ่งควรจะตายเช่นกัน หากพ่อจะไม่รอดชีวิตก็กลับมาคราวนั้น!

เคนสามารถย้อนเวลาได้เป็นช่วง ๆ ไม่นานนัก ก่อนจะมีการถ่ายรูปแบบละครครั้ง  
และช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เหล่านั้น ทำให้เขาได้เรียนรู้ใจตนเองว่า รักเธอมากแค่ไหน  
และเธอก็มีใจให้เขาเช่นกัน เพียงแต่ทั้งคู่รู้จักกันตั้งแต่เล็ก สนทนากันมากเกินไป

จนไม่กล้าก้าวข้ามเส้นแบ่งมิตรภาพมาเอ่ยปากบอกรัก  
และเคนก็ไม่ชัดเจนในการแสดงออกต่อเรอี่เสียที



ความคลุมเครือและขลาดอายทำให้เคนไม่กล้าบอกรักเรอี่  
ไม่ว่าจะย้อนเวลากลับไปสักกี่รอบ...สิ่งเดียวที่ทำได้ คือทำให้เรอี่มีรอยยิ้ม  
และเห็นความจริงใจของเขามากขึ้น

สองหนังย้อนเวลาแต่ต่างแนว ต่างอารมณ์กันคนละชั่ว  
Frequency เป็นหนังแนวสืบสวน แอคชั่น ที่สนุกตื่นเต้นแบบไม่ปิดบังสาระของตน  
Operation Love เป็นหนังโรแมนติกแบบสุด ๆ  
ที่ซ่อนนัยเรื่องการเรียนรู้หัวใจตนเองอย่างแนบเนียน  
บทสรุปของหนังทั้งสอง ก็ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะสื่อ...

เมื่อจอห์นช่วยให้พ่อรอดชีวิต แต่กลับต้องสูญเสียแม่ไปนั้น  
เขาก็พยายามติดต่อพ่ออีกหลายครั้ง เพื่อร่วมมือกันยับยั้ง ป้องกันเหตุร้ายไม่ให้เกิด  
พร้อมกับช่วยกันตามล่าฆาตกรต่อเนื่องคนนั้นจนสำเร็จ





ชีวิตจอห์นในปัจจุบันจึงมีความสุขสมบูรณ์ ครอบครัวอยู่พร้อมหน้า  
และได้คืนดี เข้าใจกับคนรักของตน...

อิวาเสะเคน มีโอกาสยืมเวลาไปจนถึงสไลด์รูปสุดท้าย  
แต่เขาก็กังขาไม่สามารถบอกรักเธอได้สักที จนต้องยอมถอดใจ  
รู้ว่าไม่สามารถทำอะไรได้อีกแล้ว  
เพราะถึงเขาจะเห็นหัวใจตนเองว่ารักเธอมากแค่ไหน  
แต่เขาก็ไม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงนิสัย การกระทำของตนสักที

เทวดาประจำโบสถ์ยังใจดี เปิดโอกาสให้เขากลับมาปัจจุบันก่อนเวลาเล็กน้อย  
เคนจำเป็นต้องขึ้นไปกล่าวอวยพรคู่บ่าวสาวอีกครั้ง และคราวนี้  
เขารู้อย่างแน่ใจว่าเขิมนานาฬิกาจะไม่หมุนย้อนกลับอีกแล้ว ถ้ายังลังเล  
รีรอเหมือนที่ผ่านมา เขาก็จะสูญเสียโอกาสสุดท้ายไปอย่างไม่สามารถคว้าคืน

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เคนต้องการพูดมากที่สุดมาตลอดชีวิต  
จึงไม่ถูกเก็บกัก ปิดกั้นอีกต่อไป คำบอก “รัก”  
กลางงานแต่งงานจึงเกิดขึ้นท่ามกลางความตกใจของผู้คน



มันอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรเลยก็ได้...แต่ครั้งนี้เคนมันใจว่า  
เขาจะไม่มีวันมานึกย้อนเสียใจในการกระทำของตนเองเด็ดขาด!

สิ่งที่บอกชัดเจนใน *Frequency* ก็คือ...เมื่อคุณเปลี่ยนอดีต

ปัจจุบันย่อมเปลี่ยน...ทำปัจจุบันดี

อนาคตย่อมดี...หนังสือพยายามให้ตัวเองเปลี่ยนอดีตไปในทิศทางที่จะได้อนาคต  
ที่สมบูรณ์แบบ...แต่นั้นหมายความว่า คุณต้องรู้เหตุการณ์ล่วงหน้า  
ถึงจะหลีกเลี่ยงเรื่องร้าย ๆ ได้

หรือไม่ก็...คุณต้องเรียนรู้ ศึกษาข้อมูลจากความผิดพลาดมากพอ  
จึงจะสามารถคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าได้

ขณะที่ *Operation Love* ไม่ได้ต้องการให้คนดูคิดย้อนเวลากลับไปเปลี่ยนอดีต  
แต่กลับลงลึกเข้าไปถึงจิตถึงใจเลยว่า ถ้าคุณยอมรับตัวเอง  
ไม่โกหกหัวใจ...ถ้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางเหมาะสม  
คุณก็จะมีวันทำเรื่อง ที่ให้ย้อนกลับมานึกเสียใจได้อีก



คนเราทำเรื่องผิดพลาดกันได้ แต่ทำผิดแล้ว อย่าพลาดซ้ำ

จนต้องมานึกเสียใจทีหลัง

ไม่มีใครย้อนเวลากลับไปแก้ไขอดีตได้หรอก

“ความผิดพลาด” ถือเป็นครู นำมาใช้เป็นบทเรียน เพื่อเรียนรู้

เปลี่ยนแปลงตัวเอง...รู้จักระมัดระวัง รู้จักที่จะใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท

วันเวลาไม่มีทางย้อนกลับ... แต่คนที่กระทำทุกสิ่งด้วยความไม่ประมาท มีความตั้งใจ

เต็มกำลัง ไม่บิดเบือนโกหกตัวเอง ต่อให้มันสำเร็จ หรือล้มเหลว

ก็จะมีวันมาเสียใจ เสียหาย เพราะสามารถพูดได้เต็มปากว่า...ทำดีที่สุดแล้ว

จอห์น ซัลลิแวน สามารถใช้ประโยชน์จากการสื่อสารข้ามเวลา

มาเปลี่ยนแปลงปัจจุบันตนเอง จนได้รับสิ่งที่พอใจ สมบูรณ์

แต่นั้น มันคงเป็นแค่เปลือกของความสุขเท่านั้น...

เพราะข้างในใจเขายังเหมือนเดิม ไม่ได้เรียนรู้อะไรมากไปกว่า

...ถ้ารู้ว่าสิ่งนั้นจะเกิด...ฉันจะไม่ทำสิ่งนี้...

อิวาสะ เคนต่างหาก ที่มีความเปลี่ยนแปลงจากข้างใน

แม้เขาจะกลับไปบอกรักเธอไม่ได้สักที แต่ทุกครั้งที่เขามีโอกาสย้อนเวลา

มันก็ทำให้เขาเห็นข้อบกพร่องของตน จนค่อย ๆ ชัดเกลามันได้ที่ละนิด

เห็นความจริงในใจชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งทำให้จิตใจข้างในเริ่มเปลี่ยน...

เปลี่ยนขนาดที่ว่า ให้คนชี้ขาดเรื่องความรักอย่างเขา

กล้าเปิดเผยหัวใจกลางงานแต่งงานนั่นแหละ!

ถึงแม้จะมีเพียงกลุ่มเพื่อนรักปรบมือชื่นชม

คนอื่นในงานมองมาเหมือนเห็นเป็นคนบ้า แต่เคนก็รู้สึกเสียใจสักนิด

สิ่งที่ค้างคาในใจถูกเปิดเผยจนหมดแล้ว

เรื้อจะยกเลิกการแต่งงานหรือไม่...ก็ไม่สำคัญ  
เจ้าบ่าวและแขกเกือบทุกคนจะเกลียดจนไม่มองหน้าก็ช่าง...

พันธนาการหลุดจากใจแล้ว เขาสามารถก้าวไปข้างหน้าได้เสียที...

วันเวลาไม่สามารถย้อนกลับ...สิ่งที่สมควรกระทำ ได้ทำแล้วหรือไม่  
รู้มัย...เวลาของมนุษย์เราแสนสั้นเพียงไร  
ถ้ายังมีวาระมาท ขลาดเขลา ปลอ่ยให้เวลาล่วงผ่านโดยไม่ทำอะไร  
ย่อมต้องมีวัน...นี่ก็ย้อนกลับมาเสียใจ

อดีตแก้ไขไม่ได้ ปัจจุบันยังประมาท...ไม่ต้องพูดถึงอนาคต  
วันใดที่นึกย้อนเสียใจ ในเรื่องราวที่ล่วงผ่าน  
อย่าหวังว่าจะย้อนกลับไปแก้ไข...

ถ้าจะหวัง...ก็หวังเพียง...

ให้สิ่งที่ผิดพลาดเหล่านั้น มาเป็นบทเรียนสอนเรา  
ให้เข้าใจ เกิดการเรียนรู้...เปลี่ยนแปลงการกระทำเดิม ๆ  
จนกระทั่งมัน...ถูกเปลี่ยนชัดเจน จากภายในจิตใจ...

สารบัญ <



รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาสินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

## บทที่หก

ระหว่างการฟังธรรมในวิหาร ภาวินีและศรีรามไม่รู้ว่าเกิดเหตุการณ์โกสาลหลโตๆ ขึ้นในวัง ทั้งยังมีรู้ว่านอกวิหารในเวลานั้นมีขบวนพระภิกษุหลายร้อยรูปกำลังจาริกมาถึง เมื่อพระเถระในวิหารแสดงธรรมจบแล้ว ยามผู้เฝ้าประตูจึงได้มาบอกกล่าวแก่ภาวินีถึงการมาของพระสงฆ์ที่ได้เดินทางผ่านมาและขอเข้าพักแรมในบริเวณมหาวิหารบุพพาราม

“เหล่าพระเถระเดินทางมาจากที่ใด”

“เข้าใจว่ารวมตัวกันมาจากแคว้นโกลิยะขอรับนายหญิง พระภิกษุกลุ่มนี้กล่าวว่ากำลังจะเดินทางไปทำการสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตร”

ผู้รับใช้รายงานตามที่ได้ยินมา

“เข้าใจผิดแล้วกระมัง การสังคายนาสิ้นสุดไปแล้ว”

ภาวินีกล่าวพร้อมหันไปหาศรีราม ชายหนุ่มส่ายหน้า เริ่มเห็นความไม่ชอบมาพากล

“คงจะเป็นกลุ่มพระเถระที่ไม่ได้เข้าร่วมการสังคายนาในครั้งที่ผ่านมานะขอรับ ที่จริงพระสงฆ์กลุ่มนี้ก็แยกเป็นนิกายต่างหากแล้วตั้งแต่ปฐมสังคายนา”

“ข้อนั้นฉันเคยได้ยินมา ตั้งแต่กาลนั้นก็มิมีภิกษุบางคณะเริ่มประกาศตนว่าเป็นนิกายมหาสังคิตีที่มีศีลสิกขาต่างจากมติในปฐมสังคายนาบ้างบางข้อ”

“แต่เวลานี้มีรอยร้าวในสังฆมณฑลที่ดูจะรุนแรงขึ้นขอรับ ในครั้งนั้นแท้ที่จริง พระปูลาณะยอมรับในการสังคายนา แต่ไม่ยอมรับเพียงศีลบางข้อที่ท่านเคยได้ยินจากพระพุทธเจ้าแต่ไม่เคยทราบว่ามีกรยกเลิกในภายหลัง ส่วนครั้งนี้...”

“นี่คือส่วนหนึ่งในพระเถระเรือนหมื่นที่พีศรีรามกล่าวมาในจดหมายใช้หรือไม่เจ้าคะ”

“น่าจะใช่นะขอรับ”

“เช่นนั้น ฉันจะจัดที่พักให้พระภิกษุที่เดินทางมา เข้าพักที่มีคารมาตุปราสาท<sup>๑</sup> เสียคืนหนึ่งก่อน”

ว่าแล้วหญิงสาวก็หันไปสั่งแก่บ่าวไพร่

“วาสู รีบไปบอกคนงานให้เตรียมเสนาสนะในปราสาทให้เรียบร้อย เปิดห้องขึ้นบนทางด้านปีกซ้ายที่มีได้ใช้งานไว้เตรียมรอรับพระสงฆ์

พินาลา บอกแม่ครัวให้เตรียมสำหรับภัตตาหารในวันพรุ่งนี้เพิ่มอีกห้าร้อยรูป

โกลม เข้าไปบอกอุบาสกอุบาสิกาให้ทราบว่าวันนี้งดการสนทนาธรรม เนื่องจากพระเถระในบุพพารามมีพระอาคันตุกะมากะทันหัน

พินุก เจ้าไปรับพระคุณเจ้าทั้งหลายให้อยู่รอที่ปีกขวาของวิหาร รอให้อุบาสกอุบาสิกาแลกกันก่อนค่อยนิมนต์เหล่าภิกษุให้เข้ามานมัสการพระเรวัตตะเถระเสียก่อนจะเข้าพักแรม”

นั่งดูการสั่งงานของภาวินีเพลิน ศรีรามยังหาตำแหน่งของตนไม่ได้

“ฉันจะเข้าไปกราบเรียนพระเรวัตตะถึงการมาของคณะสงฆ์กลุ่มนี้สักครู่ พีศรีรามอยู่เป็นเพื่อนฉันก่อนไหมเจ้าคะ”

---

๑ **มิการมาตุปราสาท** ปราสาทที่นางวิสาขาสร้างถวาย พระพุทธองค์ตรัสให้พระโมคคัลลานะและภิกษุอีก ๕๐๐ รูป เป็นผู้ให้คำแนะนำในการก่อสร้าง ลักษณะเป็นปราสาท ๒ ชั้น มีห้องพนักชั้นละ ๕๐๐ ห้อง

“ด้วยความเต็มใจขอรับ กระผมเพียงแต่แปลกใจที่น้องหญิงให้การต้อนรับ พระคุณเจ้าเหล่านี้อย่างดี ทั้งที่ก็รู้ว่าคณะสงฆ์ในบุพพารามล้วนเป็นลูกศิษย์ของพระ อานนทเถระ ซึ่งจะต้องไม่เห็นชอบแน่ๆที่จะมีการแตกแยกนิกายหรือแก้ไขธรรมวินัย ที่นอกเหนือจากการสังคายนา”

“هامิได้ ฉันตั้งใจแยกอุบาสกอุบาสิกาออกไปก่อน เพื่อมิให้มีใครเข้ามาสอบถาม เหล่าพระอาคันตุกะแล้วมีจิตใจวันไหวในความมั่นคงของสังฆมณฑล แม้แต่ที่พัก ทางด้านปีกซ้ายของวิหารมาตุปราสาท ที่นั่นก็จะห้ามมิให้พระภิกษุที่เพิ่งบวชใหม่เข้า ผู้ที่มาใหม่มักจะมีอินทรียอ่อน ต้องคัดแยกออกไปมิให้กลายเป็นผู้จุดชนวนให้รอยร้าว เป็นไปในทิศทางที่แย่งลง

ส่วนเหล่าคณะสงฆ์ที่เหลืออยู่ในอุโบสถเวลานี้ ล้วนมีอินทรียแก่กล้า ตระหนักว่า สิ่งทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่เว้นแม้แต่การแตกแยกนิกายที่ต้องมี มาไม่วันใดก็วันหนึ่ง สิ่งที่ต้องวางแผนทางต่อไปสำหรับพุทธศาสนิกชนย่อมต้องเป็น ความศรัทธาโดยไม่แบ่งแยก เพราะไม่ว่านิกายใด ล้วนเป็นศิษย์ของตถาคตเช่นกัน”

“น้องหญิงพูดราวกับทราบถึงกาลในวันข้างหน้ามาก่อนแล้ว”

“เช่นเดียวกับพีศรีรามที่ไม่เคยบอกฉันว่ามีเจตน์เจ้าคะ”

ภาวิณีตอบด้วยสายตาระคนยิ้ม ศรีรามค่อยสัมผัสถึงพลังของสมาธิอันตั้งมั่นจน สามารถข้ามไปรับรู้ยังภพภูมิหรือเหตุการณ์ใดๆที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า

ศรีรามยิ้มบ้าง อย่างคนที่ไม่รู้สึกว่าเป็นคนแปลกแยกอีกต่อไป หญิงสาวตรง หน้ามีอนาคตดังสัญญา<sup>๒</sup> แต่ก็ปิดบังไว้ใช้ในยามจำเป็นเช่นกัน...

---

๒ **อนาคตดังสัญญา** ญาณหยั่งรู้เหตุการณ์ต่อไปในอนาคตของคน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ได้โดยไม่จำกัด กาลเวลา

## บทที่เจ็ด

### ในห้องบรรทม

องค์ราชาและราชินียังรอคำตอบจากพระธิดาองค์น้อย พระมารดาผู้เป็นรานีแห่งสาวัดถิรส์เปิดทาง

“ที่จริงลูกแม่มีทางเลือกอื่นอีก เช่นอาจ..”

“ลูกยินดีเพคะ เสด็จแม่...”

จันทราวดีทรุดองค์ลงต่อหน้าพระมารดา แล้วน้อมพระวรกายลงจรดพระนลาฏที่ฝ่าพระบาทของคราซินีแห่งสาวัดถิ

“ลูกยินดีปลดเปลื้องยศถาบรรดาศักดิ์ทุกอย่าง ห่วงแต่รอยบาทนี้ ลูกคงมีอาจก้ำอย่างตามรอยได้ ห่วงแต่พระอุทรนี้ที่แบกอุ้มลูกมาแต่หนหลัง ยังมีได้ทดแทนคุณ ห่วงแต่อุระนี้จะเฝ้าถวิลหาลูกในเวลาที่พรากจาก หากลูกมิใช่พระธิดาแห่งสาวัดถิแล้ว จะยังมาราบเข้าเฝ้า ประณินบัตเสด็จแม่อีกได้หรือไม่เพคะ”

“เหตุใดจะไม่ได้เล่า วดี ไม่ว่าอยู่ในฐานันดรใด เจ้าก็เป็นลูกแม่”

“ขอบพระทัยเพคะ เสด็จแม่ ... เสด็จพ่อ ...”

“มาหาพ่อหน่อยซิลูก”

จันทราวดีลุกไปเข้าเฝ้าพระบิดา องค์ราชาทอดพระคองธิดาองค์น้อยไว้ในพระอุระ

“กษัตริย์ตรัสแล้วไม่คืนคำ เจ้าพูดแล้วจะเปลี่ยนใจไม่ได้นะ จันทราวดี”

“เพคะ เสด็จพ่อ”

เวลานั้น จันทราวดีรู้สึกว่าการหัดของพระบิดาจับกระชับพระอังสะ แล้วพระวรกายก็ถูกหมุนให้กลับไปทิศที่ฉนิพกยืนรออยู่

“เช่นนั้น ลูกสาวเรา ขอยกให้ท่านแล้ว...เทวินทร์วรมันต์!”

สัปเหร่อของบุรุษตรงหน้าแล้วก็หันไปถามพระบิดา

“เสด็จพ่อรู้...?”

จันทราวดีเหว

“แม่เจ้ารู้ก่อน แล้วพ่อให้ความร่วมมือด้วย”

“เสด็จแม่วางแผน..?”

ระดับของพระสุรเสียงแหลมและดั่งขึ้น พระมเหสีสรวลเบาๆ

“หลังจากได้คุยกับว่าที่ภักสตาแห่งเจ้า”

“องค์เทวินทร์!”

“จะโกรธเคืองไปใย ลูกพ่อ ที่เจ้าไปหลอกเขาอยู่นานสองนาน เขายังไม่ว่าอะไร เจ้าสักคำ”

“ฮิ...”

จันทราวดีสะบัดเสียง พระมารดาเห็นท่าไม่ดีจึงให้องค์เทวินทร์หลบเสียงไปก่อน แล้วเข้ามาปლობ

“เจ้าชายเทวินทร์วรมันต์นะ แม่เคยเห็นองค์มาตั้งแต่เล็กๆ สมัยไปร่วมงานบุญที่ วิหารเซตวัน แม้ว่าโตเป็นหนุ่มแล้วยังจำได้ จึงเรียกเข้าไปคุยก่อนที่พระองค์จะเข้ามา หาทุกทั้งชุดของยาจก ทรงบอกกับแม่ว่า มิได้อนาพร้าร้อนใจในราชบัลลังก์ ยอมสละให้ พระอนุชาได้โดยมิต้องคิด ติดก็แต่ห่วงเจ้า หากสิ้นไร้บัลลังก์เชิดชูพระยศ พระธิดาแห่ง สาวตรีอาจไม่เหลือบแล”

“จะไม่เหลือบแล็กตั้งแต่หนนี้ ที่ดูถูกลูกนัก หม่อมฉันเองก็ได้ปรารถนาจะเป็นพระธิดาที่อยู่บนหอคอยเลยแม้แต่น้อย ยิ่งกว่านั้นที่ทรงคิดว่าหม่อมฉันรักพระองค์ที่พระยศ ยิ่งเป็นการดูถูกลูกเหลือเกิน”

“แม็กเลี้ยงเจ้ามาตั้งแต่เล็ก เหตุใดจะไม่รู้ใจเจ้า ทุกคนเพียงอยากพิสูจน์ว่าลูกเต็มใจ เพราะหนทางข้างหน้า อาจลำบากกว่าที่เจ้าเคยเผชิญอยู่กลางป่าอีกหลายร้อยเท่า”

พระมารดาเอาน้ำเย็นเข้าลูบ พระธิดาองค์น้อยนั่งสดับเหตุผลแล้วพระทัยเย็นลง จึงค่อยตรัสด้วยพระสุรเสียงแจ่มใส

“ให้ลูกออกไปเผชิญเกิดเพคะ เสด็จแม่ ที่แท้ศลาบรรดาศักดิ์ก็เป็นแต่เปลือกหุ้มเสด็จแม่บอกลูกเอง ว่าแม่ไม่มีพระยศ ก็ยังมาปรนนิบัติพระองค์ได้ทุกเวลา ให้เสด็จพ่อถอยยศลูก แล้วให้ลูกเป็นข้าราชการบริพารในตำหนักก็ได้นะเพคะ ขอเพียงเข้ามาได้ปรนนิบัติพระสงฆ์องค์เจ้า ถวายทานและฟังเทศน์ในวิหารร่วมกับภาวีณี เวลาราชการปรนนิบัติเสด็จแม่ ตกเย็นก็กลับไปดูแลปรนนิบัติ...ภัสดา”

องค์ราชินีสรวลเบาๆเมื่อเห็นจันทราวดีตรัสอย่างขวยอายในตอนท้าย

“ไม่ต้องทำงานหนักขนาดนั้นหรอก จันทราวดี ข้าราชการบริพารแม่มีเป็นร้อย เพิ่มเจ้าอีกคน วังอาจได้ไกลהל เพราะต้องคอยเก็บข้าวของที่เจ้าขว้างปาเวลาโมโห”

“เสด็จแม่ก็...”

“คิดว่าแม่จะใจร้ายใจดำ เอาลูกของตัวเองมาเป็นคนรับใช้ได้ลงคอหรือ องค์เทวรินทร์นะ แม่สละราชบัลลังก์แล้วก็มีศักดิ์เป็นพระเชษฐาของพระเจ้าแผ่นดินแห่งมคร เจ้าเองก็มีเลือดเนื้อเชื้อไขของแม่ จะว่าไป เจ้าก็ยังเป็นเจ้าหญิงในดวงใจของราษฎรอยู่เหมือนเดิม”

“เช่นนั้น...”



“แม่จะขอเสด็จพ่อให้สร้างเรือนหอให้เจ้ากับองค์เทวินทร์ อาจไม่ใหญ่โตนัก แต่ให้อยู่ระหว่างกลางวิหารบุพพารามกับเขตวัน ให้เจ้าสองคนช่วยทำนุบำรุงพุทธศาสนาตามเจตนารมณ์ของเสด็จปู่ของทั้งสองฝ่าย เจ้าพอใจหรือไม่”

“พอใจที่สุดเลยเพคะ”

จันทราวดีโผล่เข้ากอดพระมารดาอีก คราวนี้ด้วยกระแสน้ำพัดที่ล้นพระทัย ครั้นองค์เทวินทร์ได้รับสัญญาณก็กลับเข้ามาใหม่ จันทราวดีเห็นหน้าแล้วยังขบไซ

“ทำไมเล่า”

เจ้าชายอุทธรณ์

“รีบไปเข้านอนเถิดพี่ ถ้าเข้าพรั่งนี้ตื่นไม่ทันใส่บาตร น้องไม่รอนะ”

ฝ่ายชายโดนการบเสียตั้งแต่ยังไม่เข้าพิธี แต่ดูท่าเจ้าตัวก็ยินดีจะโดนการบ เช่นนี้จนกว่าชีวิตจะหาไม่

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

สารบัญ ←



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉัน  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่าลกรรม  
ข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ลกรรมข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานนะคะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

---

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

---

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

---

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>